«Советы психолога»



Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми людьми и незнакомыми детьми может вызвать у ребенка нехарактерное для него беспокойство. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.

Внутренний дискомфорт малыша обычно выражается в капризах, слезах, истериках, отказа от еды и сна,  общения со сверстниками. В   этот период у ребенка могут появиться так называемые «вредные привычки»: малыш сосет пальцы, грызет ногти, облизывает губы и т.д.

Дорогие родители у ребенка начинается адаптационный период к новым условиям. Не надо пугаться, впадать в панику, вымещать злобу на близких родственников. Успокоиться, настроить эмоциональный фон и направить все силы в решении поставленной задачи. Ваша помощь нужна ребенку, он нуждается в Вас.

Не пугайтесь, адаптация - сложный процесс приспособления  организма к новым условиям. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, нужно отметить некоторые закономерности.

Во-первых, до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к группе (ясли, первая и вторая младшая группа), поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи — одна из причин затрудненной адаптации ребенка к группе. Нередко боязнь новых людей и ситуаций, приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Хотелось бы отметить, что мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко — у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи, в том числе и я, указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы — в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Выделяют три фазы адаптации ребенка:

1. **Острая фаза (период дезадаптации)**— в это время у ребенка могут наблюдаться частые колебания, нарушение сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.

2. **Собственная адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализует поведение.

3. **Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин:

1.Возраст

2. Состояние здоровья

3. Уровень развития

4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками

5. Сформированность предметной и игровой деятельности

6. Приближённость домашнего режима к режиму детского сада.

Рекомендации родителям.

Как помочь ребенку легче пережить процесс перехода из дома в детский сад? Вот некоторые **советы родителям**.

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

2. Перед посещением садика соблюдайте его режим: часы приема пищи, сна, прогулок. Посещая детский сад, даже в выходные дни для наилучшей адаптации придерживайтесь режима.

3. К началу посещения детского сада прививайте ребенку элементарные навыки самообслуживания:  малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом, вытирать их; ходить в туалет; пользоваться ложкой и вилкой; частично одеваться (по возрасту).

4.  Поддерживайте и настраивайте ребенка на положительное отношение к детскому саду. Его посещение он должен воспринимать как праздник, а не как наказание.

5. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет,  каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для Вашего ребенка. Необходимо, чтобы ребенок по­нимал, что между родителями и воспитателями установились до­брые отношения: тогда он спокой­но примет человека, которому его доверяют.

6.  В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Не опаздывайте, особенно в первые дни забирайте ребенка вовремя.

7.  Дайте ребенку в садик его любимую игрушку. Так ему будет легче настроить свой эмоциональный фон, преодолевая страхи, разочарования, и даже слезки. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкать к садику. ( спрашиваем по взрасту).

8.  Оставляя ребенка в садике, не показывайте ему свою озабочен­ность. Нужно весело попрощать­ся с ним, объяснить, что ему будет хорошо с другими детьми, с которыми так инте­ресно играть. Прощание должно быть мягким. Если вам что-то не понравилось в детском саду, не обсуждайте это при ребенке, формируя негатив по отношению к  воспитателям, сотрудникам детского сада.

9. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, вместе с ребенком помогите найти ей друзей и решайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительный  результат!

В детском саду № 15 адаптационный период каждого ребенка сопровождает педагог - психолог. Особое внимание уделяет детям, которые трудно привыкают к новым условиям. В этих случаях психолог помогает ребенку влиться в коллектив, проводит с ним игры и беседы с целью наилучшей адаптации. Психолог помогает организовывать игры и занятия с наименьшим дискомфортом для ребенка, учитывая его возрастные и личностные особенности. Психолог и Вам подскажет, каким образом вести себя в период адаптации: необходимо ли Ваше присутствие в течение дня, в какое время лучше забирать малыша, когда можно оставлять ребенка на более длительный режим. Таким образом, адаптация ребенка к детскому саду является важным периодом в его жизни и успешное привыкание малыша к новым условиям – это залог его благополучного развития!

С уважением, педагог-психолог

Жигалова Е.Д.